

ABSTRAK

Gangguan Kualitas Tidur pada lansia di UPTD Griya Werdha sering dikeluhkan akibat lansia tinggal sendiri di panti dan merindukan keluarganya. Data menunjukkan di Jatim 45% jumlah lansia di laporkan mengalami gangguan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan kualitas tidur pada lansia di UPTD Griya Werdha Kecamatan Jambangan Kota Surabaya.

Desain penelitian adalah deskriptif. Populasi adalah lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di UPTD Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya sebesar 65 orang. Besar sampel adalah 65 responden di ambil dengan teknik *Total sampling*. Variabel penelitian ini adalah faktor usia, penyakit, depresi, kecemasan, lingkungan dan Gaya hidup. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil penelitian dari 65 responden , sebagian besar (55,4%) responden memiliki usia antara 60-74 tahun, sebagian besar (52,3%) dalam kriteria sehat, hampir setengahnya (33,8%) depresi ringan, hampir setengahnya (33,8%) cemas ringan, sebagian besar (55,4%) lingkungan nyaman, sebagian besar (56,9%) kebiasaan gaya hidup sehat.

Diharapkan lansia dapat beradaptasi dengan lingkungan dengan strategi koping yang efektif dan petugas kesehatan memberikan konseling lansia tentang masalah yang dihadapi/ dirasakan lansia secara periodik untuk meningkatkan koping lansia dan mengurangi kecemasan atau depresinya serta gaya hidup yang positif.

Kata kunci : Gangguan Kualitas Tidur, Lansia